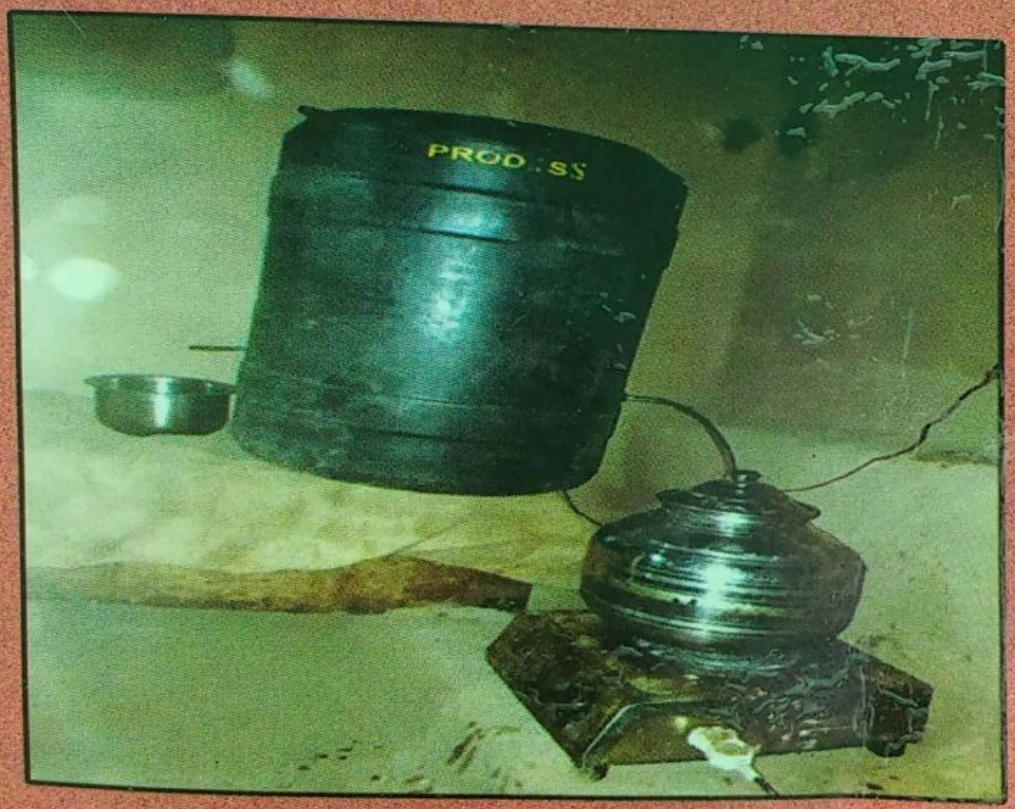
घरच्या घरी तयार करण्याजोगी

# पंचगव्य व आयुर्वेदिक उत्पादने




- संकलक -

**विष्णु कामाजीराव भोसले**

मु. सुगाव (बु.), पो. वाघी,

ता.जि. नांदेड - 431602 मो. 9146446974

बांबु चटई नॅडेप भरतांना कार्यकर्ते

शेतातील साधनांनी तयार केलेले नॅडेप

घरच्या घरी तयार करण्याजोगी

# पंचगव्य व आयुर्वेदिक उत्पादने


**विष्णु कामाजीराव भोसले**

मु. सुगांव (बु.), पो. वाघी,

ता.जि. नांदेड - ४३१६०२ (महा.)

मो. ९१४ ६४४ ६९७४

# अनुक्रमणिका


**१. निरोगी आरोग्य ..... ५**

१. पंचगव्य ..... ५
२. पंचगव्य तेल ..... ८
३. गोमय सरसोतेल (मोहरी-रायी-तिख्या) ..... ८
४. गोमूत्रासव ..... १०
५. गोमूत्र हिरडा चूर्ण ..... ११
६. गो-तक्रासव ..... १३
७. मंजन ..... १४
८. गोमय मलम ..... १६
९. सुधा जल ..... १७
१०. कामधेनू शॅम्पू ..... १८
११. कामधेनू साबण ..... २०
१२. फेसपॅक उटणे ..... २१
१३. गोमूत्र अर्क ..... २२
१४. गोमूत्र घनवटी ..... २५
१५. पवित्र सात्विक धुप ..... २७
१६. अनुभवी मलम ..... २८
१७. तक्रारिष्ट ..... २९
१८. गोमूत्र अर्क फिनाईल ..... ३०
१९. हिरडा चुर्ण दुसरे ..... ३१
२०. नारी संजिवनी ..... ३२
२१. हिंगाष्टक चुर्ण ..... ३४
२२. त्रिफळाचुर्ण ..... ३५
२३. हरितकी योग ..... ३६
२४. अमृत धारा ..... ३७
२५. कुंकू ..... ३८
२६. कुंकू (प्रकार २) ..... ३९
२७. केश तेल ..... ४०
२८. ब्राम्ही तूप ..... ४१
२९. अर्जुन तूप ..... ४२
३०. फळघृत ..... ४३
३१. त्रिफळादी घृत ..... ४४
३२. भारतीय प्येय/काढा ..... ४६
३३. कॉफी ..... ४७
३४. नॅडेप कंपोस्ट टँक ..... ४८
३५. युरिया आपल्या मातीचा ..... ५१
३६. किट नियंत्रक व पिकांसाठी टॉनिक ..... ५३
३७. निमास्त्र ..... ५४
३८. साधे गोमूत्र ..... ५५
३९. बिज संस्कार ..... ५५
४०. नेत्र औषधी ..... ५६

४१. कर्णौषधी ..... ५७
४२. संगजीरा खडे ..... ५८
४३. तुरटी ..... ५८
४५. हळदी मलम ..... ६०
४६. गुणकारी कर्णतेल ..... ६१
४७. सुंगधी व अनुभवी शॅम्पू ..... ६२
४८. अनुभवी केश तेल ..... ६३
४९. तुळशी बुक्का ..... ६४
५०. व्यसनमुक्ती ..... ६५
५१. व्यसनमुक्ती दुसरे औषध ..... ६६
५२. गुणकारी मेथी दाणे ..... ६७
५३. हळद सौंफ ..... ६७
५४. मुखवास जवस ..... ६८
**२. घरी कोणती वनस्पती लावावी ..... ६९**
परसबागेतील औषधी ..... ६९
घराच्या बाजुचे औषधी आंडोसे ..... ६९
नक्षत्रवन/नवग्रह शेतात उपयोगी झाडे ..... ६९
करोडपती शेती ..... ७०
औषधी भाजी वेल ..... ७०
शेतात नैसर्गिक असणारी लाखोंची संपत्ती ..... ७१
भाज्या ..... ७१
शेतातील धान्य ..... ७२

# १. निरोगी आरोग्य

## १. पंचगव्य -

### साहित्य -

शेणरस, गोमूत्र, दही, दुध, तूप सर्व साहित्य समप्रमाणात (१०० मी.ली.) देशी गाईचेच घेणे.

### कृती -

शेण वरच्यावर पकडलेले १०० ग्रॅम व १०० मी.ली. गोमूत्र दोन्ही एकत्र करून सुती कपड्यातून गाळून असा १०० मी.ली. शेणरस सुरूवातीला एका स्टील पात्रात मंद गॅसवर किंवा चुलीवर १०० मी.ली. तूप टाकल्यानंतर शेणरसानंतर गोमूत्र, त्यानंतर दही, शेवटी दुध असे सर्व साहित्य दर पाच मिनिटांनी टाकून शिजवत जावे. शेवटी तूप तेवढेच शिल्लक राहील. तळाला थोडा गाळ

राहील. तूप सिद्ध झाले कि नाही हे बघण्यासाठी कोरडी वात किंवा कागद तूपात बुडवून पेटवून बघावे. व्यवस्थित जळाले तर तूप सिद्ध झाले असे समजावे. जर थोडा पाण्यासारखा तडतड आवाज आला तर आणखी शिजवावे व कपड्याने गाळून काचेच्या बाटलीत भरुन ठेवावे. खाली राहिलेल्या गाळाच्या समान मात्रेत गुळ व थोडी विलायची घालुन सर्वांनी खावे.

**उपयोग विधी -**

सकाळी उपाशीपोटी एक चमचा पंचगव्य तूप एक कप कोमट पाणी /गाईचे दुध यातुन घेणे व रात्री झोपण्याच्या अर्धा तास अगोदर घेणे व रात्री झोपतांना दोन-दोन थेंब दोन्ही नाकपुडीत व बेंबीत दोन थेंब टाकावे. नाकात टाकायची छोटी काचेची ८ ते १० मी.ली.ची बॉटल असावी व



तीला ड्रॉपर असावा ती बॉटल गरम पाण्यात ठेवून तूप पातळ करून नाकात टाकावे.

**फायदे -**

जुनाट सर्दी, सायनस, ऍलर्जी, नाकातून रक्त येणे, कॅन्सर, एच.आय.व्ही, थायरॉईड, नस ब्लॉक होणे, अर्थरायटिस, मणक्यातील गॅप, केस पांढरे, गळणे, टक्कल, कानात छीद्र, पु गळणे, कमी ऐकू येणे, कानाचे सर्व रोग, नेत्ररोग, मतीमंद, अर्धांगवायू, लकवा, पारकींनसन्स, त्वचारोग, नॉरमल डिलीवरीसाठी फक्त पोटात घेणे नाकात टाकू नये, मायग्रेन, अर्धे डोके दुखी, मिर्गी, नाकातील हाड वाढणे, स्मरणशक्तीत वाढ, घोरणे बंद होते, झोपेची गोळी घेण्याची गरज नाही. हाय बीपी, वातविकार व सर्व तापात अमृत.

## २. पंचगव्य तेल -

**साहित्य -**

तीळ तेल, शेणरस, गोमूत्र, दही, दुध सर्व समप्रमाणात घेणे.

**कृती -**

सर्व साहित्य पंचगव्यासारखेच शिजवल्या-नंतर कपड्याने गाळून घेणे.

**उपयोग विधी -**

नाकात, मालीश/अभ्यंगासाठी. उपयोगी.

**फायदे -**

पंचगव्यासारखेच सर्व फायदे किंबुहना पंचगव्यापेक्षा जास्त.

## ३. गोमय सरसोतेल (मोहरी-रायी-तिख्या)-

**साहित्य -**

शेणरस, गोमूत्र, सरसो तेल समप्रमाण.



**कृती -**

शेणरस गोमूत्र समान घेवून गाळूण घेणे व सरसो तेलात शिजवून घेणे. शिजवण्याची पद्धत पंचगव्याप्रमाणेच शिजवून गाळून घ्यावे.

**उपयोग विधी -**

नाकात रात्री झोपतांना दोन दोन थेंब दोन्ही नाकपुडीत मोठ्यांना व लहानांना एक थेंब प्रत्येक नाकपुडीत व बेंबीत टाकावे. कफविकारात थोडे गरम करून छातीला मालीश करावी व सर्व वात विकारात उपयोगी.

**फायदे -**

लहान मुलांच्या सर्दी, कफ कंठाच्या वरचे सर्व रोग व सर्वांग मालीशसाठी खास हिवाळ्यात अमृत; नागीणसाठी अमृत, लहानांची मीर्गी.

## ४. गोमूत्रासव -

**साहित्य -**

गोमूत्र १० किलो, जुना गुळ काळा २ किलो (एक वर्षापुर्वीचा) घेणे.

**कृती -**

गोमूत्राला कढाईत चार पाच उकळ्या देवून त्यातील अमोनिया काढून टाकावा. अमोनिया निघून घेतल्यावर त्यात गुळ घालून परत एक दोन उकळी द्यावी व मळी/कचरा काढून थंड करून गाळून काचेच्या किंवा मातीच्या भांड्यात १५ दिवसासाठी व्यवस्थित कपड्याने तोंड बाधून ठेवावे. १५ दिवसांनी न हलवता कपड्याने गाळून बॉटल भराव्यात. खालील गाळ शेतात टाकावा.

**उपयोग विधी -**

२५ मी.ली. गोमूत्रासव, २५ मी.ली.



पाण्यासोबत दोन्ही जेवणानंतर घेणे.

**फायदे -**

गोमूत्र पिल्यानंतर जेवढे फायदे होणार आहेत तेवढेच याने होणार आहे. विशेषत: लहान मुले गोड असल्याने आवडीने घेतात. लाहनांना अर्धी मात्रा (१० मी.ली.) द्यावी. कफ, सर्दी, खोकला, छातीत आवाज, श्वासरोगात बलिष्ठ आहे.

## ५. गोमूत्र हिरडा चूर्ण -

**साहित्य -**

लहान हरड १ किलो, ओवा २ किलो, मिरे २५० ग्रॅम, जवखार ६० ग्रॅम, शुद्ध हिंग ५० ग्रॅम, एरण्ड तेल १०० मी.ली., शुद्ध तूप १० ग्रॅम, सैंधव मिठ ६०० ग्रॅम, गोमूत्र ७ लीटर.

**कृती -**

१ किलो हिरडा व एक लिटर गोमूत्र एका

स्टील किंवा प्लास्टिक पात्रात २४ तास भिजत घालावा. दुसऱ्या दिवशी गोमूत्र पहिले काढून दुसरे नविन घालावे असे ७ दिवस करावे व नंतर २ ते ४ दिवस चांगले वाळवून घ्यावे. हिंग तूपात भाजून घ्यावा. हिरडे एरंडी तेलात लालसर भाजून बि काढूण मिक्सरमधून किंवा गिरणीतून किंवा खलबत्यात बारीक करून घ्यावे, जवखार, सैंधव, ओवा, हिंग, मिरे हे सर्व पावडर चुर्ण करून एकत्र मिसळावे झाले गोमूत्र हिरडा चुर्ण.

**उपयोग विधी -**

एक चमचा गोमूत्र हिरडा चुर्ण अर्धी वाटी कोमट पाण्यासोबत दोन्ही जेवणानंतर घेणे.

**फायदे -**

पोटांचे सर्व रोग, अम्लपित्त, एसिडीटी, गॅसेस, बद्धकोष्ठ, जंत, मुळव्याध, भंगदर, घाबरणे,



झोप न लागणे, लो बीपी, हाय बीपी, सर्व वात्त विकार, डोके दु:खी, भुक वाढ, रक्तशुद्धीसाठी.

## ६. गो-तक्रासव -

**साहित्य -**

१ लीटर गाईच्या दुधाचे ताजे ताक, सैंधव, मोहरी (तिखी), हळद पावडर प्रत्येकी ५० ग्रॉम.

**कृती -**

पाव लीटर दह्यात तीन पाव पाणी टाकून चांगले घुसळुन ताक करुन घेणे. त्यात सैंधव, हळद, मोहरी चुर्ण टाकून काचेच्या किंवा मातीच्या गाडग्यात चार दिवस ठेवा. पाचव्या दिवशी हळूच वरिल पातळ सुती कपड्याने गाळून घ्यावे. गाळ शेतात टाकावा. परत दोन दिवस ठेवून परत गाळावे असे तिन वेळा दोन दोन दिवसाच्या अंतराने गाळून

काचेच्या भरणीत ठेवावे.

**उपयोग विधी -**

दोन्ही जेवणानंतर दोन चमचे गोतक्रासव चार चमचे पाण्यात मिळसून घेणे.

**फायदे -**

सर्व प्रकारच्या मुळव्याधीत अमृत, भंगदर, पोटाचे सर्व रोगात रामबाण, मंदाग्नी, अन्नपचन, कविळ, बद्धकोष्ठ, स्वादिष्ठ पाचक पेय आहे.

## ७. मंजन -

**साहित्य -**

१ किलो गोवरी कोळसा किंवा राख, ओवा सत् २० ग्रॅम, भिमसेनी कापूर २० ग्रॅम, १६० ग्रॅम, सैंधव मिठ, १६० मी.ली. पाणी.

कृती -

दोन किलो गोवऱ्या लोखंडी भाड्यांत किंवा



मातीच्या गाडग्यात जाळाव्यात अर्ध्या जळाल्यावर त्या भांड्याला झाकूण टाकावे हवा बाहेर निघू नाही म्हणून मातीने/शेणाने लिंपुन झाकण हवाबंद करा. २४ तासांनी त्यातील कोळसा गोवरी, राख व कच्ची गोवरी वेगवेगळी करावी. कोळसा गोवरी पावडर करून बारीक चाळणीने चाळून एक किलो घ्यावे. कापुर व ओवा सत् एका काचेच्या बॉटलमध्ये एकत्र करून बारा तास ठेवा त्याचे पाणी होईल, मिठ व पाणी गरम करून घ्या. सर्व एकत्र करून एका भरणीत भरून ठेवा व उपयोग करा.

**उपयोग विधी -**

सकाळी व रात्री झोपतांना डाव्या हातावर अर्धा चमचा मंजन घेवून उजव्या हाताच्या मधल्या बोटाने हळूहळू मंजन करावे.

**फायदे -**

हिरड्यातुन रक्त येणे, हिरड्या मजबूत होतील, दात हलणे, किड लागणे, दाढ दुखणे, पोट साफ, स्मरणशक्तीत वाढ, तोंडाचा वास येणार नाही.

## ८. गोमय मलम -

**साहित्य -**

गोमूत्र मावा १०० ग्रॅम, मोरचुद २ ग्रॅम, लिंब तेल २० मी.ली. गोवरी पावडर ५० ग्रॅम, गेरू पावडर १० ग्रॅम.

**कृती -**

२ ली. गोमूत्र एका कढईत टाकून दुधासारखे आटवावे गुळपाकासारखे वाटू लागले म्हणजे त्यात थोडा भाजलेला मोरचुद टाकावा. त्यात लिंबोळी तेल व गोवरी पावडर टाकून खाली उतरुन थंड करुन ठेवावा.



**उपयोग विधी -**

गोमूत्राने किंवा झेंडू स्प्रे किंवा लिंबु स्प्रे किंवा गोमय साबण लावून जखम धुवून नंतर मलम दोन्ही वेळा लावावा.

**फायदे -**

सोरायसिस, इसब, खाज, जखम, डाग, फोड यासाठी.

## ९. सुधा जल -

**साहित्य -**

१ ली. पाणी, चुना १० ग्रॅम.

**कृती -**

एका काचेच्या बॉटलमध्ये पाणी व चुना चांगला मिसळून ठेवा. १२ तासांनी वरील पाणी हळूच दुसऱ्या काचेच्या बॉटलमध्ये ठेवा. खालील गाळ टाकून द्या. (पाणी साधे बोर, नळ, विहिरीचे

घ्यावे.)

**उपयोग विधी -**

एक वाटी पाणी, ताक, दही यातून एक चमचा सुधा जल घ्यावे.

**फायदे -**

शरीरातील कॅल्शियम कमी, उंचीवाढीसाठी, उलटीसाठी, दातास थंड/गरम पाणी लागले, नॉरमल डिलीवरीसाठी, रक्ती मुळव्याध, रक्त प्रदर, वातविकार यासाठी खडीसाखर पावडर एक चमचा टाकून घ्यावे.

## १०. कामधेनू शॅम्पू -

**साहित्य -**

गोमूत्र २ लीटर, रिठा ५० ग्रॅम, शिकेकाई ५० ग्रॅम, आवळा ५० ग्रॅम, नागरमोथा २० ग्रॅम, ५ ग्रॅम कापूर.



**कृती -**

कापूर सोडून सर्व साहित्य एका प्लास्टिक बकॅटमध्ये ४८ तास भिजत ठेवा. नंतर त्यातील रिठा, शिकेकाई, आवळ्यांच्या बिया काढून एका लोखंडी कढईत अर्धे १ लीटर राहीपर्यंत शिजवा व मिक्सरमध्ये काढून पाण्याच्या चाळणीने चाळून बॉटलमध्ये ठेवा. त्यात ५ ग्रॅम कापुर पावडर टाका.

**उपयोग विधी -**

पाण्याने ओले केलेल्या केसात चार चमचे शॅम्पू १० ते १५ मी. मुरवावा व एक ते अर्धा तासांनी साध्या पाण्याने आंघोळ करावी / रात्री झोपतांना लावून झोपू शकता.

**फायदे -**

टक्कल पडणे, केस गळणे, कोंडा होणे, केस वाढणे, काळे होणे, सर्व केस रोगात अमृत आहे.

## ११. कामधेनू साबण -

**साहित्य -**

वस्त्रगाळ मुलतानी माती / शेतातील गाळ / नदीकाठची माती १ किलो, गोवरी पावडर ३०० ग्रॅम, रिठा पावडर १०० ग्रॅम, शिकाकाई १०० ग्रॅम, जटामांशी ५० ग्रॅम, नागरमोथा ५० ग्रॅम, चंदन ५० ग्रॅम, दुध २०० मी.ली. संगजिरा पावडर १० ग्रॅम, २० मी.ली. नारळ किंवा तीळ तेल, हळद २५ ग्रॅम, लागेल तसे पाणी.

**कृती -**

सर्व चुर्ण व माती दुध लागेल तसे पाणी घालून कणके सारखे मळावे साच्यास किंवा वाटीस किंवा एक अडीच तीन इंची पाईप कापून त्याला तेल लावा व साच्यात तयार केलेला साबणेचा गोळा थापावा सावलीत एक दिवस व उन्हात



वाळवतांना संगजीरा पावडर लावून चांगले वाळवावे.

**उपयोग विधी -**

रात्री झोपतांना चेहरा ओला करून कामधेनू साबण लावून झोपावे व सकाळी कोमट पाण्याने धुवून आघोंळ करतांना आंग ओले करून साबण लावून ५ ते १० मिनिट उन्हात बसावे किंवा कोमट पाण्याने लगेच आंघोळ करावी. कॅन्सर, त्वचा रोग, एच.आय.व्ही या रोग्यांनी सकाळी ८ वा. व सायंकाळी ४ वा. ओले आंगाला साबण लावून १० ते १५ मिनिट उन्हात बसावे नंतर कोमट पाण्याने आंघोळ करावी.

## १२. फेसपॅक उटणे -

**साहित्य -**

वरील कामधेनू साबणाचेच सर्व साहित्य

घ्यावे फक्त तेल व संगजिरा नको.

**कृती -**

सर्व साहित्य पाण्यासोबत मळून घ्यावे व सावलीत एक दिवस व उन्हात चांगले बारिक बारिक खिस करून वाळवावे.

**उपयोग विधी -**

चेहऱ्यास व अंगास दुध किंवा पाण्यासोबत चांगले कालवून लावावे.

**फायदे -**

कामधेनू साबणासमान उपयोगी आहे.

## १३. गोमूत्र अर्क -

**साहित्य -**

गोमूत्र, स्टील भांडे किंवा स्टील कुकर, लेवल पाईप १-२ फुट, फवारा स्टील पाईप २-३ फुट, ३०-५० लीटर पाण्याचा नविन एक ड्रम,



गॅस किंवा चुल.

**कृती -**

स्टील कुकर किंवा झाकणाचे १० ते १२ लिटरचे भांडे घ्या त्यात तीन हिस्से गोमूत्र गाळून भरा एक भाग हवेसाठी खुल्ला ठेवा. भांडे असेल तर त्याच्या झाकणाला कुकर सिट्टी बसवून घ्या व सिट्टीला लेवल पाईप बसवा आता जो ड्रम आहे. त्याला खालून अर्धा फुट सोडून दोन्हीकडून फवाऱ्याची नळी आहे ती छिद्र पाडून बसवून घ्या ड्रम बाहेर दोन्हीकडून सारखे अंतर येईल असे ठेवा. एमसिल लावून चार तास वाळवा व नंतर पाणी भरा. गोमूत्र उकळत्या भांड्याची किंवा कुकूरचा लेवल पाईप नळी ड्रममधील स्ट्रील पाईपला जोडा थंड पाण्यातून स्टिल नळी गेल्यामुळे वाफेचे रुपांतर पाण्यात होवून अर्क पडेल

सुरुवातीला थोडा (५० ते २०० मी.ली.) अमोनिया येईल (लक्षात ठेवा). नंतर अर्क भांडे ठेवून अर्क जमा करावा व २४ तासांनी काचेच्या भरणीत ठेवावा. अमोनिया शेतीसाठी वापरावा तर अर्क मनुष्यासाठी वापरावा.

**उपयोग विधी -**

सकाळी उपाशीपोटी, दुपारी जेवणानंतर व रात्री झोपतांना दोन चमचा अर्क एक वाटी कोमट पाण्यातून घेणे.

**फायदे -**

मुत्रविकार, शरीरशुद्धता, विषनाशक, रक्तशुद्धी.

**नोट -**

विविध रोगात वेगवेगळे अर्क काढून भरपुर फायदे उठवू शकतो. जसे हृदय रोगात अर्जुन साल भरड १ लीटर गोमूत्रात १० ग्रॅम भरड टाकावी व



अर्धा लिटर अर्क काढावा, जसे मधुमेहींसाठी संर्पगंधा अर्क, किडनी विकारासाठी पुनर्नवा पाषाण भेद अर्क, दमा/कफ यात तुळस १० ग्रॅम गोमूत्र १ लीटर अर्धा लिटर अर्क काढावा, असे अनेक अर्क काढता येतात. गोमूत्र उकळेपर्यंत गॅस मोठा ठेवावा अमोनिया निघाल्यावर ग्रॅस लहान करावा म्हणजे चांगला अर्क निघेल.

## १४. गोमूत्र घनवटी -

**साहित्य -**

गोमूत्र मावा १ किलो व ५०० ग्रॅम हळद पावडर.

**कृती -**

अर्क काढल्यानंतर अर्धे शिल्लक गोमूत्र घनवटी तयार करण्यासाठी वापरावे. मावा तयार करतांना त्यात जेवढा मावा होणार त्याच्या अर्धे

जी घनवटी तयार करायची ते चुर्ण अर्धे टाकावे व मावा तयार करून घ्यावा. तो जास्त घट्ट होवू नये. थंड करून तुरीसारख्या गोळ्या करून गोवरी भस्म किंवा गेरू पावडरात ठेवाव्या.

**उपयोग विधी -**

अर्कासोबत दोन दोन गोळी रोगानुसार घेणे.

**फायदे -**

सर्व अर्कासारखेच आहेत. घनवटी जर अर्कासोबत दिली तर रोगी लवकर बरा होईल.

**नोट -**

जेवढे आपण अर्क काढतोय तेवढ्या आपण घनवट्या तयार करून स्वावलंबी उद्योग करून शहरवासियांना व आपल्याला चांगला फायदा होवू शकतो व भाकड गाय सुद्धा वाचेल.



## १५. पवित्र सात्विक धुप -

**साहित्य -**

ताजे शेण २ किलो, राळ ५०० ग्रॅम, नवग्रह हवन सामुग्री ५०० ग्रॅम, तूप ५० मी.ली., चंदन ५० ग्रॅम, तांदुळ चुरा ५० ग्रॅम, कापुर ५० ग्रॅम, ड्रिप कांडी किंवा इंजेक्शन २ इंची.

**कृती -**

सर्व पावडर करून शेणासोबत चांगले मिसळावे लागेल तसे पाणी किंवा गोमूत्र टाकून ड्रिप / धुप कांडीतून धुप तयार करावा व चांगला वाळवावा.

**उपयोग विधी -**

सुर्योदय व सुर्यास्तास शेतात, घरात, मंदिरात आवश्य जाळावा याने वातावर शुद्ध होवून आरोग्य चांगले सात्विक राहाते व घरातील व परिसरातील

१०० मीटरवरील सर्व लोकांचे मने चांगली स्वच्छ सात्विक विचारी राहतील. भस्म पाण्यातून पिण्यास किंवा तापेत लावण्यास उपयोगी.

**नोट -**

धुप सुंगधी हवा असेल तर ५० ग्रॅम जटामांशी, ५० ग्रॅम वेखंड, ५० ग्रॅम, नागरमोथा, ५० ग्रॅम वाळा टाकून धुप करावा.

## १६. अनुभवी मलम -

**साहित्य -**

गोमूत्र मावा ५०० ग्रॅम, गोवरी चुर्ण १०० ग्रॅम, गेरू चुर्ण ५० ग्रॅम, हळद २५ ग्रॅम, लिंबाचा पाला चुर्ण ५० ग्रॅम, तुळस पत्र चुर्ण ५० ग्रॅम, लिंब साल चुर्ण ५० ग्रॅम, मिरी चुर्ण २० ग्रॅम, मोरचुद ७ ग्रॅम, निबोळी तेल १०० मी.ली.



**कृती -**

मोरचुद थोडा भाजून वरील सर्व साहित्य एकत्र चांगले कढईत गरम करावे व थंड झाल्यावर डब्बीत भरावे.

**उपयोग विधी -**

गोमूत्राने किंवा स्प्रेने धुवून नंतर तीन वेळा मलम लावावा व पथ्यानी राहावे.

## १७. तक्रारिष्ट -

**साहित्य -**

ओवा, आवळा, हिरडा, काळीमिरी प्रत्येकी १२ तोळा घेणे, पंचलवण प्रत्येकी ४ तोळा घेणे ताजे ताक ६ लीटर ३२० मी.ली. घेणे.

**कृती -**

सर्व औषधी व पंचलवण चुर्ण करून घेणे चांगले मातीचे किंवा काचेचे भांडे घेवून त्यात

ताक टाकून सर्व चुर्ण टाकून चांगले मिसळून तोंड जाड कपड्याने बांधून २ महिना बंद खोलीत किंवा मातीत पुरुन ठेवणे. वरील शांत पाणी दोन वेळा गाळून खालील गाळ शेतात टाकावा.

**उपयोग विधी -**

दोन्ही जेवणानंतर दोन दोन चमचे तक्रारिष्ट चार चमचे कोमट किंवा साधे पाण्यातून घेणे.

**फायदे -**

सर्व पोटांचे रोग, सर्व मुळव्याध, बद्धकोष्ठ, अपचन, प्रमेह, संग्रही, अतिसार, भंगदर, कृमी.

## १८. गोमूत्र अर्क फिनाईल -

**साहित्य -**

पाईन ऑईल कपाऊंड ६ ली., गोमूत्र अर्क ६ ली., गरम पाणी ८२ ली. किंवा कॉन्सन्ट्रेटेड फिनाईल.



**कृती -**

सर्व एकत्र करुन रविने किंवा बांबूने १० मिनिटे चांगले घुसळून घेणे नंतर लगेच बॉटल भरावी किंवा झाकूण ठेवावे.

**उपयोग विधी -**

फरशी पुसण्यास, संडास स्वच्छ ठेवण्यास ह्यात अर्क असल्यामुळे हे पवित्र सात्विक आहे.

**फायदे -**

वातावरण शुद्धी, पवित्र्यता, आरोग्यदाई.

**नोट -** केवळ गोमूत्र पाण्यात टाकून सुद्धा फरशी पुसू शकतो व खुप चांगले आहे व केमिकलपासून वाचू शकतो.

## १९. हिरडा चुर्ण दुसरे -

**साहित्य -**

लहान हिरडा १ कि., ओवा १ कि., मिरी

२०० ग्रॅम, जवखार २०० ग्रॅम, चित्रक २०० ग्रॅम, हिंग ६० ग्रॅम, तूप १० ग्रॅम, एरंडी तेल १०० मि.ली., काळे मिठ ४०० ग्रॅम, सैंधव मिठ ४०० ग्रॅम.

**कृती -**

सर्व कृती गोमूत्र हिरड्याप्रमाणेच करणें.

**उपयोग विधी -**

उपयोग पण गोमूत्र हिरड्याप्रमाणेच.

**फायदे -**

गोमूत्र हिरड्यापेक्षा खुप जास्त आहेत.

## २०. नारी संजिवनी -

**साहित्य -**

अशोक साल चुर्ण १०० ग्रॅम, शतावरी १०० ग्रॅम, लोंध्र ५० ग्रॅम, नागकेशर ५० ग्रॅम, निंबुसत्व ५ ग्रॅम, खाण्याचा रंग २ ग्रॅम, खडीसाखर २ किलो, गोमूत्र अर्क ४ लीटर.



**कृती -**

खडीसाखर, रंग, अर्क, निंबुसत्व सोडून वरील चार चुर्णे ४ लीटर पाण्यात उकळून एक लीटर करणे गाळून खडीसाखर व गोमूत्र अर्क टाकून एक दोन उकळी देवून मळी काढून थंड करावा त्यात रंग व लिंबूसत्व टाकून काचेच्या बॉटलमध्ये भरुन ठेवावा.

**उपयोग विधी -**

दोन चमचा नारी संजिवनी चार चमचा कोमट पाणी किंवा दुधासोबत दोन्ही वेळा सकाळ-संध्याकाळ घेणे.

**फायदे -**

महिलांच्या सर्व रोगावर रामबाण उपाय. लालप्रदर, श्वेतप्रदर, कंबर दु:खी, गर्भाशय विकार, अनियमित पाळी अश्या अनेक रोगांवर

गुणकारी.

## २१. हिंगाष्टक चुर्ण -

**साहित्य -**

हिंग २० ग्रॅम, पिंपळी २० ग्रॅम, ओवा २० ग्रॅम, जिरे २० ग्रॅम, सुंठ २० ग्रॅम, मीरी २० ग्रॅम, शहाजिरे २० ग्रॅम, सैंध मिठ २० ग्रॅम, तूप ५ ग्रॅम.

**कृती -**

हिंग तूपात भाजून सर्व चुर्ण करून घेणे व एकत्र मिसळणे झाले हिंगाष्टक चुर्ण.

**उपयोग विधी -**

स. -संध्या. एक चमचा मोठ्यास, लहानास अर्धा चमचा एक वाटी गरम पाण्यातून घेणे.

**फायदे -**

सर्व वातविकार, कफविकार, बद्धकोष्ठता, पोटाचे विकार.



## २२. त्रिफळा चुर्ण -

**साहित्य -**

हिरडा ५० ग्रॅम, बेहडा १०० ग्रॅम, आवळा १५० ग्रॅम.

**कृती -**

तिन्ही चुर्णे १-२-३ मात्रेत किंवा समान मात्रेत मिसळणे झाले त्रिफळा चुर्ण.

**उपयोग विधी -**

सकाळी उपाशीपोटी व रात्री झोपतांना एक चमचा त्रिफळा चुर्ण एक ग्लास कोमट पाण्यातून घेणे.

**फायदे -**

पोटाचे सर्व रोग, मुळव्याध, भंगदर, केस काळे करण्यासाठी, तारुण्य टिकवण्यासाठी रसायन आहे.

## २३. हरितकी योग -

**साहित्य -**

हळद रस १०० मी.ली., मावा १०० ग्रॅम, लहान हरड चुर्ण १०० ग्रॅम.

**कृती -**

सर्व एकत्र करून तुरीसारख्या गोळ्या कराव्यात झाली हरितकी घनवटी तयार.

**उपयोग विधी -**

सकाळी उपाशीपोटी व रात्री झोपतांना हरिद्रा अर्क व दोन हरितकी घनवटी कोमट पाण्यातून घेणे.

**फायदे -**

हत्तीपाय, सुज, कावीळ, रक्तशुद्धी, आई समान, वज्रदेही.



## २४. अमृत धारा -

**साहित्य -**

भिमसेनी कापुर १० ग्रॅम, पुदीना सत्व १० ग्रॅम, ओवा सत्व १० ग्रॅम.

**कृती -**

तिन्ही साहित्य एका काचेच्या बॉटलमध्ये ४ ते १२ तास ठेवा, पाण्यासारखे होईल हेच अमृत धारा होय.

**उपयोग विधी -**

साध्या किंवा गरम पाण्यातून दोन थेंब घेणे.

**फायदे -**

दोन थेंब पोटात व डोके दुखी, सर्दी, मार लागणे, मुरगळणे, विंचु, पाल, मधमाशी चावल्यास लावणे, वातविकारात तेलातून लावणे. कफ, दमा यात गरम पाण्यातून वाफ द्यावी किंवा सरसो

तेलातून छातीस लावावे, पोट दुखीत पोटात घेणे, संडास, जुलाब यात सुद्धा पोटात घेणे, झेंडू बाम /विक्स पेक्षा जास्त उपयोगी.

## २५. कुंकू -

**साहित्य -**

हळकुंड १ कि., पापडखार १५० ग्रॅम, तुरटी २५ ग्रॅम, लिंबू रस ७५० मी.ली.

**कृती -**

तुरटी व पापडखार पावडर करून हळकूंड, लिंबू रस सर्व एकत्र भिजत घाला २४ तासांनंतर कापडावर सावलीत ४० दिवस वाळवा व हळद गिरणीतून दळूण घ्या कुंकू तयार आहे.

**उपयोग विधी -**

दररोज सौभाग्य टिळा लावण्यास उपयोग धार्मिक पुजेत सात्विक आहे.



**फायदे -**

धार्मिक अस्था टिकवण्यास उपयोगी, कुंकू कपाळी लावण्याने स्मरणशक्ती, एकाग्रता वाढते.

**नोट -**

वरील कुंकात तुरटी थोडी कमी केली की अंष्टगंध तयार होतो सुगंधासाठी केशर घालावे.

## २६. कुंकू (प्रकार २) -

**साहित्य -**

कळीचा चुना ५० ग्रॅम, हळद पावडर ५० ग्रॅम, पाणी १०० मी.ली.

**कृती -**

कळीचा चुना चार तास पाण्यात भिजत घातल्यानंतर निवळी व हळद पावडर एकत्र मिसळा व काचेच्या भरणीत भरून ठेवा झाले कुंकू तयार. कुंकू जेवढे जुने तेवढा गडद रंग येतो.

**नोट -**

यात चमक येण्यासाठी थोडे तूप लावावे कुंकास चांगली चमक येते.

## २७. केश तेल -

**साहित्य -**

खुल्ले नारळ तेल १ ली., भृंगराज (माका/काळी कोळशी) रस १ ली., जास्वंद फुलरस ५० मी.ली.

**कृती -**

सर्व एकत्र शिजवून घ्यावे. थंड करून तेल गाळून घ्यावे.

**उपयोग विधी -**

रात्री झोपतांना केसांच्या मुळास मालीश करून लावावे व सकाळी अंघोळी अगोदर लावावे व साध्या गोशाळेच्या शॅम्पुने धुवावे.



**फायदे -**

केस गळणे, पिकणे, वाढ खुंटणे, डोके शांत राहाते, स्मरणशक्तीत वाढ, टक्कल पडत नाही.

## २८. ब्राम्ही तूप -

**साहित्य -**

ब्राम्ही पंचाग ६१० ग्रॅम, तूप ६४० ग्रॅम, वच, कुठ, शंखपुष्पी तिन्ही मिळून ८ तोळा.

**कृती -**

पाण्यासोबत तिन्ही चुर्ण किंवा भरड कुटून घ्यावी आता सर्व एकत्र शिजवा व तूप तेवढे शिल्लक ठेवा थंड करून कपड्याने गाळून घ्या.

**उपयोग विधी -**

सकाळ-संध्याकाळ लहानास अर्धा चमचा ब्राम्ही तूप व एक वाटी गाईचे गरम दुध किंवा पाण्यासोबत; मोठ्यांना दुप्पट मात्रा द्यावी.

**फायदे -**

मीर्गी, मेंदुचे विकार, स्मरण शक्ती तेज होते, विद्यार्थ्यांस विशेष उपयोगी.

## २९. अर्जुन तूप -

**साहित्य -**

अर्जुन साल २०० ग्रॅम, तूप १ किलो, पाणी ४ लीटर.

**कृती -**

अर्जुन साल भरड करून चार लीटर पाण्यात शिजवून एक लीटर करणे कपड्यातून गाळून तूपात शिजवून तूप तेवढेच शिल्लक ठेवावे व गाळून घ्यावे.

**उपयोग विधी -**

सकाळ-संध्याकाळ एक चमचा एक कप गरम पाण्यातून किंवा दुधातून घेणे.



**फायदे -**

हृदयरोग, ब्लॉकेज, हार्ट, हाय बिपी, सर्ववात विकार, घाबरणे यात अत्यंत उपयोगी.

## ३०. फळघृत -

**साहित्य -**

मंजीष्ठ, मुलेठी, कुठ, हिरडा, बेहडा, आवळा, खडीसाखर, ओवा, हळद, दारूहळद, हिंग, तूप, कुटकी, निळेकमळ, श्वेतकमळ, चंन्दन, रक्तचंदन, मैदालकडी, कांकोली, क्षीर-कांकोली, मनुका, अश्वगंधा, चिकणा प्रत्येकी २० ग्रॅम, गाईचे दुध (एक वर्ण) ५१२ तोळा, शतावरी रस किंवा कल्क ५१२ तोळा, तूप ११८ तोळा.

**कृती -**

हिंग तूपात भाजून घेणे. सर्व चुर्ण पाण्यात कल्क करून घेणे व तूपात शिजवून तूप तेवढेच

शिल्लक ठेवणे गाळून घेणे. राहीलेल्या गाळात समान गुळ घालून सर्वांनी खावे.

**उपयोग विधी -**

गरम दुध/पाणी एक वाटी त्यात फलघृत एक चमचा सकाळ-संध्याकाळ घेणे.

**फायदे -**

पुरुषत्व, वांझपणानष्ट, गर्भवतीसाठी अमृत, महिलांचे व पुरुषांचे सर्व आजारावर अमृत.

## ३१. त्रिफळादी घृत -

**साहित्य -**

हिरडा, बेहडा, आवळा, जेष्ठमध, कोष्ठ, हळद, दारूहळद, कुटकी, वावडिंग, पिंपळी, नागरमोथा, कडूईंद्रावनमुळ (कडू वाळके), कायफळ, वेखंड, रास्ना, शेतावरी, अश्वगंधा, अनंतमुळ, बडीसोप, रक्तचंदन, श्वेतचंदन, जाईचे



फुल, वंशलोचण, कमळकंद, खडीसाखर, हिंग अजमोदा, दांतीमुळ प्रत्येकी १० ग्रॅम, गाईचे तूप ६४ तोळे, तूपाच्या चौपट शतावरी रस / कल्क.

**कृती -**

तूपात हिंग भाजून सर्व चुर्ण पाण्यासोबत कल्क करुन शतावरी रस व तूप सर्व रानशेणी गोवऱ्यावर किंवा गॅसवर पुष्यनक्षत्री शिजवून तूप तेवढेच शिल्लक ठेवा (सिद्ध करावे) गाळून घ्या.

**उपयोग विधी -**

सकाळ-संध्याकाळ एक चमचा एक वाटी गरम पाणी किंवा गाईचे दुधातून घेणे.

**फायदे -**

सर्व प्रकारचा वांझपणा नष्ट होतो, स्त्री, पुरुष दोघांचेही दोष जावून शरीर शुद्धी करतो. सर्व रोगात अमृताप्रमाणे.

**नोट -**

त्रिफळा घृत सकाळी घेत असाल तर फलघृत रात्री घ्यावे नवदांपत्यानी आवश्य घ्यावे. नॉरमल डिलीवरी व मुलगा बुद्धीवान बलवान होईल.

## ३२. भारतीय प्येय/काढा -

**साहित्य -**

अश्वगंधा, शेतावरी, अनंतमुळ, पाषाणभेद, तुळस, बेलपत्र, कांचणार साल, अर्जुनसाल, पळस फुल, काटेशेवरी फुल, आंबेपत्र, जांबपत्र, गोखरू, तालीमखाना बिज, सुंठ, एरंडमुळ, जेष्ठमध, दालचिनी, भृंगराज, जांभुळ, गवतीपत्र, बाभुळसाल, सेवगासाल, खैरसाल, जीरा, काळाजीरा, सौफ, ओवा, तेजपत्र, गुळवेल, चिकणा, पुनर्नवा, कुडूपंचाग, मेथी, तरवट,



अडुळसा, हिरडा, बेहडा, आवळा, लाजाळू पंचाग ५० ग्रॅम प्रत्येकी, अंबेहळद २० ग्रॅम, हळद पावडर लवंग, इलायची, जायफळ, मिरी, पिंपरी, वेखंड, अक्कलकरा, खसखस, पुदीना हे सर्व प्रत्येकी २० ग्रॅम.

**कृती -**

जेवढे मिळतील तेवढे सर्व घेवून एकत्र करून त्यातील पाव चमचा चुर्ण पाण्यात उकळून त्यात खडीसाखर व दुध घालून घ्यावे.

**फायदे -**

सर्व रोगात उत्तम प्येय, बलकारी, सात्विक.

## ३३. कॉफी -

**साहित्य -**

२०० ग्रॅम तरोटा बीज, २०० ग्रॅम मेथीबीज, २०० ग्रॅम तालीमखाना बिज, चार चमचा तूप.

**कृती -**

सर्व बीज स्वच्छ धुवून वाळवून लोखंडी कढईत चार चमचा तूप टाकून तिन्ही बीज भाजून घेणे व जात्यावर दळूण चाळूण परत दळूण किंवा मिक्सरमधून काढणे.

**उपयोग विधी -**

बाजारू कॉफी सारखेच पाण्यात उकळून दुध खडीसाखर टाकून घेणे.

**फायदे -**

बलकारी, आरोग्य दायी, सर्व रोग हरण भारतीय प्येय आहे.

## ३४. नॅडेप कंपोस्ट टँक -

**साहित्य -**

१००० हजार विटा, सिमेंट पोते ४, रेती एक ब्रास (किंवा बांबू तुराटी ३ x ६ चे चार तट्टे चटई



पाच फुट उंची १२ बांबू पाव किलो दोरी), माती १५०० किलो, कचरा १५०० किलो, शेण ताजे ३०० किलो व पाणी ५०० ते १००० लीटर.

**कृती -**

५ x १२ चा टँक बांधावा टँक वरील दोन थर व खालील दोन थर भिंत घ्यावी बाकी आतील सर्व एक खिडक्यात (चित्रात दाखवल्याप्रमाणे) बांधावे किंवा तट्याच्या चटईचा सुद्धा असाच बांबू रवून ताटवे बांधून घ्यावे. सुरुवातील टँकला आतुन शेण पाणी काला शिंपडून घ्यावा. पहिला थर कचरा ओला/सुका पाला सर्व मिळून एक फुट भरावा त्यावर शेण पाणी टाकून चांगले ओले करावे. नंतर दोन इंच माती थर द्यावा; परत पाला, सुका ओला कचरा टाकून एक फुट भरावे नंतर शेण पाणी टाकून पुर्ण ओला करावा. त्यावर दो इंच

माती टाकावी असे करत करत पुर्ण टँक भरावा. शेवटचा थर टँक लेवलच्या वर मध्य भागीच द्यावा व मातीनंतर शेवटी शेण पाणी टाकून सड्याने लिपांवे (हाताने नाही). दर दोन दिवसांनी एक दोन बकेट पाणी मारत जावे, गवत उगवले तर काढून टाकावे. परत १५ ते २० दिवसांनी एक थर शेवटचा असाच भरावा कारण खालचाथर दबल्यामुळे भरणे आवश्यक आहे. टँकची उंची ३ फुट राहील आतुन रुंदी ५ फुट व लांबी १२ फुट राहील असे बघावे. टँकवर ऊन, पाऊस पडू देऊ नये याची काळजी घ्यावी.

**उपयोग विधी -**

७० ते ९० दिवसांनी आपले नॅडेप खत तयार आहे. रेती चाळणीने चाळून प्लास्टिक पोत्यात भरून वर्षभर वापरू शकतो. एकरी ४०० कि.लो.



ते १ टन वापरावे उरलेला कचरा परत वापरावा.

**फायदे -**

स्वावलंबी, स्वनिर्मित खत आहे. आपल्या मातीची जी भुक आहे, तेच हे जेवण आहे. किती घटक आहे ते तपासा.

## ३५. युरिया आपल्या मातीचा -

**साहित्य -**

माती ७०० किलो, गोमूत्र ८५ लीटर, २०० विटा, सिमेंट एक पोते, रेती ३० टोपले, किंवा ५ x ७ फुटाचे एक तलाव कापड.

**कृती -**

३ x ५ चा उंची दीड फुट असा एक छोटा टँक बांधा किवा एक असा खड्डा करून तलाव कापड टाका आता त्यात माती टाका व पहिल्या दिवशी २५ ली. गोमूत्र टाकून ठेवा. दुसऱ्या दिवशी

चांगली माती खाली वर करून १० ली. गोमूत्र टाका तिसऱ्या दिवशी माती खाली वर करून १० ली. टाका असे करत सातव्या दिवशी गोमूत्र टाकणे संपेल तर आणखी पुढे चार दिवस त्याला काही करू नका. ऊन, पाणी या पासुन त्याचे संरक्षण करा. आकराव्या दिवशी युरिया तयार आहे. सहा महिने पर्यंत वापरावा प्लॉस्टिकच्या पोत्यात भरुन ठेवावा.

**उपयोग विधी -**

आपण रासायनिक युरिया ज्या ज्या ठिकाणी उपयोग करतो त्याठिकाणी आपला स्वनिर्मित युरिया वापरावा.

**फायदे -**

नैसर्गिक, आरोग्यदायी, आत्महत्या मुक्त.



## ३६. किट नियंत्रक व पिकांसाठी टॉनिक-

**साहित्य -**

ताजे दही १ ली., ३ ली. पाणी.

**कृती -**

ताजे दही चांगले घुसळून घ्या त्यात ३ ली. पाणी टाकून आणखी चांगले १० मि. चांगले घुसळून तांब्याच्या भांड्यात ४ दिवस झाकून ठेवा.

**उपयोग विधी -**

५व्या दिवशी ९५ ली. पाण्यात टाकून गाळून फवारणी करा.

**फायदे -**

अमृता समान आहे. फुलगळ होणार नाही. टणेज वाढेल, बुरशीनाशक आहे, मित्र किटकांना आकर्षित करते व शत्रू किटकांना पळवते.

**नोट -**

गावराण गाईचेच दही घेणे.

## ३७. निमास्त्र -

**साहित्य -**

गोमूत्र २० लीटर, २ किलो लिंबाचा पाला.

**कृती -**

१० दिवस गोमूत्रात लिंबपाला कोवळ्या फांद्यांची चटणी करून एका ड्रममध्ये सडवा.

उपयोग विधी -

कपड्याने गाळून ५०० मी.ली. घेऊन १५ ली. पाण्यात टाकून फवारावे.

**फायदे -**

शत्रु किटक आपल्या पिंकापासुन लांब राहतात.



## ३८. साधे गोमूत्र -

**साहित्य -**

ताजे असेल तर पंपास १ ली. गाळून फवारावे. जुने असेल तर २०० मी.ली. पंपास गाळून फवारावे. टॉनिकचे काम करून किट नियंत्रण करते. मिरचीस दर शनिवारी मशागत, रोप टाकणे, लावणे खुरपणी व गोमूत्र फवारणी करावी. अनुभव सांगावे. धण्यास दर रविवारी मशागत, पेरणी, खुरपणी, फवारणी करावी अनुभव कळवावा.

## ३९. बिज संस्कार -

**साहित्य -**

गोमूत्र पाणी किंवा शेण पाण्यात बियांना/बेण्याला/कंदाला, दोन तास ठेवून काढून सावलीत वाळवावे, छोट्या रोपांचे बुडे बुडवून लावावे.

## ४०. नेत्र औषधी -

**साहित्य -**

गोमूत्र, गुलाबजल, मध.

**कृती -**

तांब्याच्या भांड्यात १ ली. गोमूत्र उकळून ७५० मी.ली. करावे, कपड्याने गाळून त्यात ७५० मी.ली. गुलाब जल व ३७५ मी.ली. मध टाकून ड्रॉप पॅकींग करा. सदर ड्रॉप फक्त तीन महिने वापरू शकता. असे दर तिन महिन्यांनी ताजे तयार करुन वापरावे.

**उपयोग विधी -**

रात्री झोपतांना किंवा दिवसा डोळ्यात दोन दोन थेंब टाकून १० ते २० मिनिट हवेत जावू नये.

**फायदे -**

डोळे खुपणे, लाल होणे, नविन फुल, पडदा,



प्रवास थकवा, चष्मा उतरण्यास, नवदृष्टीस उपयोगी.

## ४१. कर्णौषधी -

**साहित्य -**

गोमूत्र अर्क काढून जे अर्धे गोमूत्र शिल्लक राहाते ते स्वच्छ कपड्याने वरचे-वरचे गाळून कर्ण ड्रॉप भरावा व उरलेला गाळ घनवटीसाठी वापरावा.

**उपयोग विधी -**

कानात दोन दोन थेंब टाकून शंभर अंक मोजेपर्यंत ठेवावे नंतर दुसऱ्या कानात टाकावे पहिले काढावे.

**फायदे -**

कानाचे सर्व रोग, दुखणे, पु होणे, कमी ऐकू येणे, आवाज होणे याने जातात.

## ४२. संगजीरा खडे -

**साहित्य -** संगजीरा खडे.

**कृती -**

संगजीरा खडे घेवून बारीक पावडर करून वस्त्रगाळ करा.

**उपयोग विधी -**

चेहऱ्यास / आंगास लावण्यास व लहानास लावण्यास व पोटात २ ते ५ ग्रॅम काही आजारात घेवू शकता.

## ४३. तुरटी -

**साहित्य -** तुरटी खडा.

**कृती -**

तुरटी खडा पावडर करून आंघोळीसाठी वापरून त्वचारोग मुक्त होऊ शकता व खडे थोडे कुटून भाजून लाही करून पावडर करून ठेवा.



**उपयोग विधी -**

तुरटी भस्म पाव चमचा एक कप पाण्यातून पोटात घेणे किंवा गरम पाण्यातून किंवा मधातून तोंड आल्यास लावून लाळ गाळणे.

**फायदे -**

मुतखडा, पोटांचे विकार.

## ४४. अर्श/मुळव्याध मलम -

**साहित्य -**

तूप ८०० ग्रॅम, हरताळ २०० ग्रॅम, पांढरा कात २०० ग्रॅम.

**कृती -**

पाणी गरम करून थंड करून त्याने तूप धुवून घ्या तूप फुगेल आता हरताळ व कात वस्त्रगाळ पावडर मिसळून तिन दिवस तसेच ठेवा, नंतर चांगले घट्ट होईपर्यंत घोटत राहा व डब्बीत भरा.

**उपयोग विधी -**

मुळव्याध, भंगदर, नासरू दिवसातून तीन वेळा त्रिफळा काढ्याने धुवून लावावे.

**फायदे -**

सर्व मुळव्याध, भंगदर, नासरू, नाडी वर्ण.

## ४५. हळदी मलम -

**साहित्य -**

अंबेहळद, तुरदाळ व हळकुंड.

कृती -

अंबेहळद, हळकुंड तुर दाळीत शिजवून वाळवावे आता एकदा तूपात सकाळी, रात्री कोरफड गरात उगाळून मुळव्याधीस लावावे किंवा डब्बीत भरून द्यावे.



## ४६. गुणकारी कर्णतेल -

**साहित्य -**

बेल, तिळ तेल, गोमूत्र.

**कृती -**

कच्चा बेल गर ५० ग्रॅम घ्या त्याला ५० मि.ली. गोमूत्रासोबत खलबत्यात चांगले कुटावे नंतर ५० मी.ली. तिळ तेल मंदाग्नीवर तापवून त्यात वरील मिश्रण शिजवून गाळून घ्या.

**उपयोग विधी -**

रात्री झोपतांना दोन ते पाच थेंब शंभर अंक मोजेपर्यंत एका कानात ठेवणे.

**फायदे -**

कानाचे सर्व रोग बहिरेपणा, पु, रक्त गळणे, खुपणे, खाजणे, आवाज, छिद्र यावर उपयोगी.

## ४७. सुंगधी व अनुभवी शॅम्पू -

**साहित्य -**

गोमूत्र १० ली., रिठा ५०० ग्रॅम, शिकेकाई ५०० ग्रॅम, आवळा २०० ग्रॅम, आधरवेल (अमरवेल) ५०० ग्रॅम, नागरमोथा ५० ग्रॅम, वाळा ५० ग्रॅम जटामाशी किंवा लव्हाळा कंद ५० ग्रॅम, जास्वंद फुल ५० ग्रॅम, दानामेथी ५० ग्रॅम, कापूर ५० ग्रॅम, शेतातील गाळ ५० ग्रॅम, मेहंदी ५० ग्रॅम.

**कृती -**

कापूर सोडून सर्व एका ड्रममध्ये किंवा लोखंडी कढईत १० दिवस भिजत ठेवा. नंतर मिक्सर मधुन काढून ५ ली. होईपर्यंत शिजवा पाण्याच्या चाळणीने चाळून घ्या व कापूर पावडर टाकून भरून ठेवा.



**उपयोग विधी -**

केस ओले करून रात्री व आंघोळी अगोदर चार चमच मुरवावे नंतर १५ ते २० मिनीटांनी साध्या पाण्याने आंघोळ करावी.

**फायदे -**

सर्व केसांच्या समस्या निवारणार्थ उपयोगी.

## ४८. अनुभवी केश तेल -

**साहित्य -**

नारळ तेल सुट्टे १ ली, भृंगराज रस १ ली, मेथी ५० ग्रॅम, नागरमोथा ५० ग्रॅम, जटामांशी ५० ग्रॅम, ब्राम्ही ५० ग्रॅम, आवळा ५० ग्रॅम, वाळा ५० ग्रॅम, मेहंदी ५० ग्रॅम, अधर वेल ५० ग्रॅम, जास्वंद फुल ५० ग्रॅम, पाणी एक लीटर, २० ग्रॅम कापूर.

**कृती -**

कापूर, तेल, भृंगराज रस सोडून बाकी सर्व

लोखंडी कढईत ४८ तास भीजत घालावे नंतर मिक्सर मधून क़ाढून कपड्यातून गाळून घ्यावे. तेल, भृंगराज रस, हा सर्वांचा रस एकत्र शिजवावे तेल तेवढेच शिल्लक ठेवून थंड करून गाळून घेवून, २० ग्रॅम कापूर पावडर टाकून बॉटलमध्ये भरावे.

**उपयोग विधी -**

रात्री झोपतांना व सकाळी आंघोळी अगोदर चार चमचे केसांच्या मुळांमध्ये मुरवावे.

**फायदे -**

केस काळे होणे, गळणे थांबते, टक्कल पडणे, वाढ होणे.

## ४९. तुळशी बुक्का -

**साहित्य -**

वाळलेली मोठी तुळस.



**कृती -**

तुळस जाळून घ्या त्यावर पाणी टाका व कोळसा कुटून घ्या झाला बुक्का.

**उपयोग विधी -**

राहिलेले भस्म पाणी शुद्धीसाठी एक चमचा १० ली. पाणी किंवा शरीरास तापेत लेप देण्यास गुणकारी बुक्का विठ्ठल भगवंताचा आवडता टिळक म्हणून कपाळी लावणे.

**फायदे -**

सात्त्विक, ऑक्सिजनयुक्त आहे.

**नोट -** गोवरी कोळश्याचासुद्धा बुक्का होतो.

## ५०. व्यसनमुक्ती -

**साहित्य -**

१ किलो आद्रक घ्या स्वच्छ धुवून छोटे छोटे सुपारी सारखे तुकडे करा त्यावर २० ते ३० लिंबांचा

रस पिळा, त्यावर चार ते सहा चमचे काळे मिठ लावून कापडावर उन्हात चांगले वाळवा; झाली व्यसनमुक्ती औषधी.

**उपयोग विधी -**

जेव्हा जेव्हा मन करेल तंबाकू खाणे, बिडी/सिगारेट ओढणे किंवा गुटखा खाणे तेव्हा तेव्हा ही सुपारी चघळावी.

**फायदे -**

हाय बीपी, लो बीपी, मळमळ, चक्कर, बस लागणे, पोटांचे सर्व आजार, भुक वाढणे.

## ५१. व्यसनमुक्ती दुसरे औषध -

१ किलो ओवा घ्या स्वच्छ धुवून त्यावर वरीलप्रमाणे लिंबू रस व काळे मिठ टाकून वाळवा व वरील प्रमाणेच उपयोग करा.

**नोट -** हा ओवा चघळल्याने दारू सुद्धा सुटते.



## ५२. गुणकारी मेथी दाणे -

**साहित्य -**

१ कि. मेथी स्वच्छ करून तिन दिवस ताज्या गोमूत्रात भिजवून वाळवून तिला २०० मि.ली. कोरफड रस पाजावा व वाळवावी असे कोरफड रस तिन वेळा पाजावा व वाळवावी.

**उपयोग विधी -**

रात्री झोपतांना तोडांत एक चमचा टाकून गरम पाण्यासोबत गीळावी.

**फायदे -**

गर्भाशय आजार, कंबर, पाठ, माण, गुडगे, हात, पाय, दुखी, सर्व वातविकार, शौच साफ होणे.

## ५३. हळद सौंफ -

**साहित्य -**

१ किलो सौंफ स्वच्छ धुवून लोखंडी कढईत

मंदाग्नीवर भाजत त्यात ५० ग्रॅम हळद व ५० ग्रॅम, सैंधे मिठ टाकून भाजून वाळवा.

**उपयोग विधी -**

दिवसातून तीन वेळा तीन चमचा खाणे किंवा जेवनानंतर खाणे.

**फायदे -**

पचन संबंधी सर्व रोगनाशक.

## ५४. मुखवास जवस -

**साहित्य -**

१ कि. जवस स्वच्छ धुवून कढईत मंदाग्नीवर ५० ग्रॅम सैंधव मिठ टाकून कुरूकुरीत भाजावी.

**उपयोग विधी -**

दिवसातून तीन वेळा तीन चमचे.

**फायदे -**

सर्व वात विकार, रक्त शुद्धी.



# २. घरी कोणती वनस्पती लावावी

## परसबागेतील औषधी -

गोकर्णी, तुळस, पुदीना, वेखंड, जाई, जुई, शेवंती, मोगरा, अश्वगंधा, शेतावरी, गुंजवेल, ब्राम्ही, भृंगराज, अक्कलकारा, गुळवेल, कांडवेल, पुनर्नवा, लाजवंती.

## घराच्या बाजुचे औषधी आडोसे -

निवडूंग, लताकरंज, अडुळसा, निर्गुडी, जास्वंद, वाघाटी, मेहंदी, बांबू, करवंद, नागफणी, केकटी, डाळींब, कन्हेरी, गुलाब, बोर, घाणेरी, हिंग, अंजीर.

## नक्षत्रवन/नवग्रह शेतात उपयोगी झाडे -

रूचकी (आक) - सुर्य, पळस - चंद्र, खैर - मंगळ, आघाडा - बुध, पिंपळ - गुरू, उंबर -

शुक्र, संवदड - शनी, दुर्वा - राहु, दर्भ - केतू, नवग्रह हवन धूप सामुग्री इतर रिठा, शिकाकाई, जायफळ, बक्कना, बाबुळ, हिरडा, बेहडा, आवळा, वड, नादुर्की, जांबुळ, चिंच, आंबा, कवठ, बेल, काटेशेवरी, धावडा, करंज, सिताफळ, रामफळ, जांब, लिंबु, पपई, भोकर, केळी, अंगुर, सिसम, सिसु, आपटा, शेवगा, कडीपत्ता, एरंड, बिब्बा, मोह, ताड, सिंद्धी, कुडा, बाहवा, डिकामली, अर्जुन, अशोक, काजू, बदाम, बारतोंडी, कोकम, सिरस, लिंब.

**करोडपती शेती -**

चंदन, रक्तचंदन, लिंबरा, माहेर्क लिंब, आकाशवली, गोरखचिंच.

**औषधी भाजी वेल -**

कुर्टूले, घोसावळे, कद्दु, कारले, दोडके,



चवळी, भोपळा, पुनर्नवा, गोखरू, टिंडा, कोहळा, कडुइंद्रावन, काकडी, तोंडली, पडवळ.

**शेतात नैसर्गिक असणारी लाखोंची संपत्ती-**

काळा धोत्रा, आघाडा, चिकणा, दुधी, जेष्ठमध, चार तुळसी, उन्हाळी, शंखपुष्पी, तालीमखाणा, नागरमोथा, लव्हाळा, जाई, शेवंती, मोगरा, झेंडू, जखमजोडी, कुर्डू, अनंतमुळ (कावळी), दुर्वा, काटेधोत्रा, बंबाकू, ब्रम्हदंडी, मोगली एरंड, मीरी, पिंपळी, रिंगणी, दालचिनी, भुईतरवड, सर्पगंधा, नाय, भुईआवळा, ब्राम्ही, भृंगराज, अश्वगंधा, शतावरी, गुळवेल, सदाफुली, गुडमारी, वाळा, कमळ, कडुचिरायता.

**भाज्या -**

पालक, मेथी, तरोटा, चिल, शेपू, पाथरी,

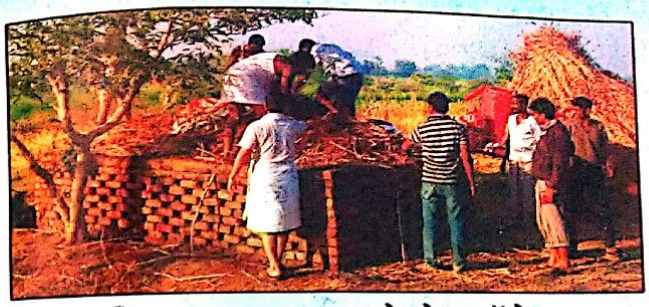
तांदुळजा, कुंजीर, भेंडी, माठ, राजगीरा, उंदीरकाणी, घोळ.

**शेतातील धान्य -**

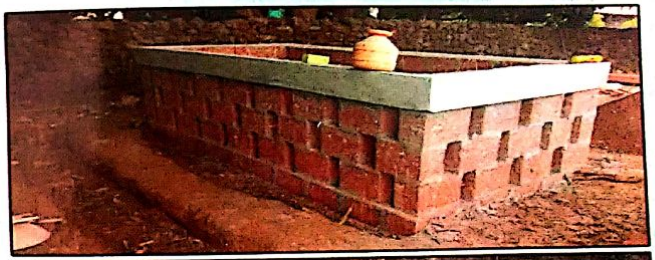
काळे तिळ, तिळ, जवस, कराळ, आद्रक, हळद, कांदा, लसून, मुळा, ज्वारी (टाळकी, पिवळी, तांबडी), बाजरी, जव, भादली, कृष्णभगर, राधाभगर, कालीया भगर, कोदू, नाचणी, कोरडवाहु गहु, खपली गहू, कोड्रा, सौंफ, जिरा, धने, मुग, हुलगे, चवळी, आंबाडी, ओवा, हातसडी तांबडा तांदूळ, राजगीरा, कुटकीभगर, अंबेहळद.

**नोट -** वरील धान्ये/वनस्पती शेतीत लावून लखोपती रोपवाटीका, औषधी चुर्णे व करोडोंचे फर्निचर लाकुड उत्पादन करून **आत्महत्या / कर्ज मुक्त** जीवन जगु शकता.

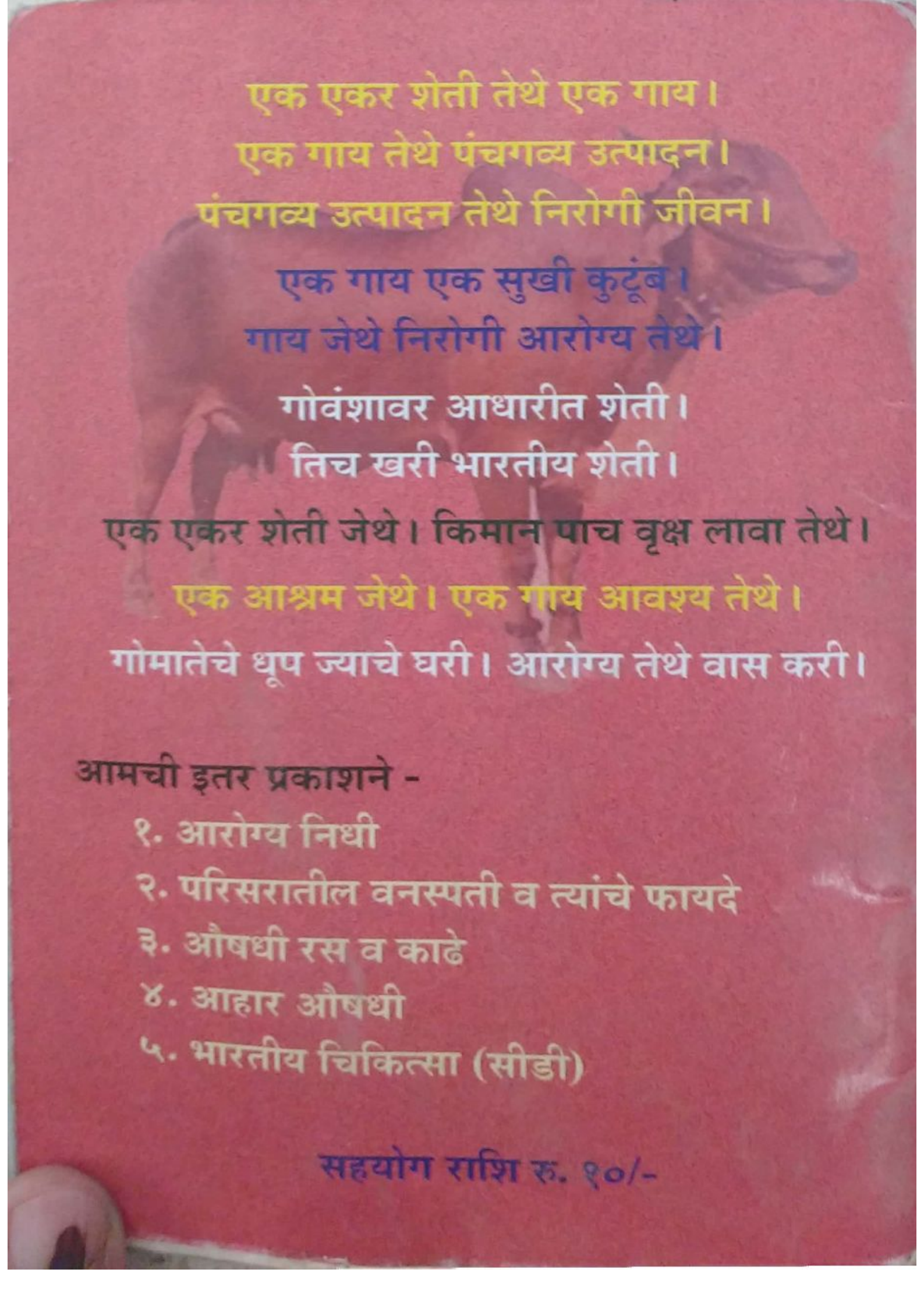




विट वापरून तयार केलेला नॅडेप



दर १० दिवसांनी एक हजार रुपये उत्पन्न देणारा विट वापरून तयार केलेला युरीया टँक



एक एकर शेती तेथे एक गाय।
एक गाय तेथे पंचगव्य उत्पादन।
पंचगव्य उत्पादन तेथे निरोगी जीवन।
एक गाय एक सुखी कुटूंब।
गाय जेथे निरोगी आरोग्य तेथे।
गोवंशावर आधारीत शेती।
तिच खरी भारतीय शेती।
एक एकर शेती जेथे। किमान पाच वृक्ष लावा तेथे।
एक आश्रम जेथे। एक गाय आवश्य तेथे।
गोमातेचे धूप ज्याचे घरी। आरोग्य तेथे वास करी।

आमची इतर प्रकाशने -

१. आरोग्य निधी
२. परिसरातील वनस्पती व त्यांचे फायदे
३. औषधी रस व काढे
४. आहार औषधी
५. भारतीय चिकित्सा (सीडी)

सहयोग राशि रु. १०/-